SLOVENSKÉ ZDRUŽENIE STOMIKOV • SLOVAK OSTOMY ASSOCIATION • SLOVILCO

SLOVILCO

Časopis nielen pre stomikov

vyšlo vďaka finančným prostriedkom MPSVR SR

2/2023
XXI. ročník

Prajeme Vám šťastné a veselé VIANOCE.

STOMIQ

Vyskúšajte aj vy ten rozdiel, keď máte strojovo vystrihnuté stomické vrecká a podložky na mieru vašej stómie. Dodáme Vám aj ostatné stomické pomôcky. Vystrihovanie a doprava je pre celé Slovensko zadarmo. Vystrihujeme: Coloplast, Convatec, Dansac, BBraun, Salts...a iné.

Ak máte vystavený E-POUKAZ volajte: Tel: 0917 390 127

Naši klienti o nás povedali:

NADEŽDA BIELIKOVÁ KOLLÁROVÁ

Predsedníčka ILCO klub Banská Bystrica

Na skúšku som si dala vystrihnúť 1 balík SENZURA MIO od Coloplastu. Bola som spokojná. Presné a jemne vystrihnuté na mieru mojej stómie. Ihneď pripravené na nalepenie. Všetky značky vystrihujú zadarmo. Odporúčam aj ostatným.

ZUZANA KOVÁČOVÁ

Stomická sestra ocenená prestížnym ocenením Biele srdce na republikovej úrovni. Bratislava.

Vynikajúca služba pre stomikov. Vedia strojovo vystrihnúť dokonalý otvor aj pri nepravidelných stómiách. Túto službu oceňujú nielen starší klienti, ale hlavne rodičia tých najmenších detí. Nahradí problematické vystrihovanie malých otvorov na detských stomických pomôckach. Je to veľká pomoc pri vystrihovaní detských stomických vreciek.

ĽUBICA HRONCOVÁ

Členka ILCO klub Banská Bystrica a heligónkarka.

V StomiQ pracujú veľmi sympatickí ľudia a aj stomička. Vystrihujú otvory na stomických vreckách a podložkách vždy individuálne podľa veľkosti a tvaru stómie. Nechajte si vystaviť E-poukaz a objednajte si vystrihovanie na čísle t: 0917 390 127. Ja som vyskúšala a som spokojná. S nožnicami už nestrihám.

OBSAH

EDITORIAL 3

LETÁK SLOVILCO .... 4 – 5

RADA ODBORNÍKOV 6

SLOVILCO 7

ZO ŽIVOTA KLUBOV

ILCO klub Bratislava .... 8 - 11

ILCO klub Levice 12

ILCO klub Martin 13

ILCO klub Nové Zámky 14

ILCO klub Smižany 15

ILCO klub Topoľčany 18

ILCO klub Trnava 19

ILCO klub Žilina 20

STOMICKÉ DNI DUCHONKA 21

ZO ZAHRANIČIA .... 22 – 24

REKONDIČNÝ POBYT 25

CENTRUM POMOCI LPR 26

KÚPEĽNÁ LIEČBA .... 27 – 29

ZAMYSLENIE 30

Milí priatelia,

máte v rukách nové vydanie časopisu SLOVILCO určené pre všetkých stomikov na Slovensku. Dovoľte mi upozorniť vás na leták určený novým stomikom. Informuje o činnosti SLOVILCO a ako pomôcť pacientom tesne po operácii a vyvedení stómie. Na druhej strane nájdete zoznam ILCO klubov z celého Slovenska. Bol by som veľmi rád, keby ste sa po prečítaní tohto letáku zamysleli, či by nebolo dobré prísť sa pozrieť do ILCO klubu vo svojom okolí. Veľmi radi by sme privítali stomikov mladších ročníkov, aby sme mohli napredovať.

Viem, že je doba internetu a komunikuje sa viac cez počítač a sociálne siete, ale také osobné stretnutie vám dá určite viac. Neberte to ako nábor, ale ako príležitosť spríjemniť si život so stómiou. Budete medzi ľuďmi, ktorí so stómiou žijú dlhé roky a môžete sa s nimi porozprávať bez ostychu o všetkých problémoch, ktoré vás trápia. Radi vám poskytnú svoje rady a skúsenosti. V septembri sme organizovali Medzinárodné stomické dni na Duchonke. Pýtali sa nás, prečo sme nepozvali aj mladých stomikov. Radi by sme pozvali, ale keď nemáme na nich kontakt, tak sa to nedá. Na Slovensku žije približne 8 000 stomikov, ale len 10 percent je organizovaných v jednotlivých ILCO kluboch, čo je na škodu. Skúste porozmýšľať či by nebolo dobré pozrieť sa do klubu, a potom sa rozhodnúť či vstúpim alebo nie. Toto rozhodnutie je len a len na vás.

Peter Baláži, prezident SLOVILCO

SLOVILCO - vydáva Slovenské združenie stomikov,
Hurbanova 23, Martin, SR, IČO: 30842522, 2-krát do roka pre stomikov a odborné kruhy, dátum vydania - december 2023
e-mail: slovilco@stonline.sk, www.slovilco.sk

REDAKČNÁ RADA: *Mgr. Jana Šípková, Mgr. Nadežda Bieliková, Ing. Pavol Huserka, MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD., Ing. Mária Pecinová, Peter Baláži*
foto na obálke: Pixabay

Adresa redakcie: Radvanská 17, 974 05 Banská Bystrica
E-mail: jankasipka14@gmail.com
Evidenčné číslo: EV 3172/09 ISSN 2453–6105.
Neprešlo jazykovou úpravou

SLOVILCO – Slovenské združenie stomikov ● Slovak ostomy association

„Urobme všetko preto, aby každý STOMIK na SLOVENSKU dostal to, čo mu patrí."
MUDr. J. Lúčan, PhD.

Som STOMIK – čo ma čaká?

Keď čítate tento leták, znamená to, že ste po operácii a zistili ste zmeny na svojom tele. Bola vám vyvedená stómia a pribudlo vám stomické vrecko. Je to zásadná zmena, ktorá zasiahla do vášho bežného života a tak sú na mieste otázky, neistota a strach ako ďalej. Kladiete si množstvo otázok: „Ako budem teraz žiť? Ako mám ošetriť stómiu a čo robiť so stomickým vreckom? Ako sa stravovať? Budem môcť viesť plnohodnotný život ako predtým?".

Nemajte obavy. V nemocnici vám všetko vysvetlí lekár a stomasestra. Dostanete pomôcky a brožúrky, kde nájdete komplexné poradenstvo ako sa starať o stómiu. Po prepustení do domáceho prostredia si budete postupne hľadať nový spôsob života a vtedy je najcennejšia rada od toho, kto už stómiu má – od stomika. Kde ho stretnete? No predsa v ILCO klube. A čo to vlastne ten klub je?

Na Slovensku už od roku 1991 existuje SLOVILCO – Slovenské združenie stomikov, ktorého hlavným poslaním je pomáhať stomikom. SLOVILCO združuje osemnásť ILCO klubov po celom Slovensku.

Čo v kluboch robíme a ako si navzájom pomáhame?

- ✓ Členovia klubov sa pravidelne stretávajú; vymieňajú si rady a skúsenosti v oblasti ošetrovania stómie.
- ✓ Predsedovia informujú svojich členov o tom, na čo má stomik nárok.
- ✓ Organizujeme kultúrne, športové, spoločenské akcie, odborné prednášky o ošetrovaní stómie ako aj o používaní stomických pomôcok za účasti zástupcov všetkých spoločností, ktoré distribuujú stomické pomôcky.
- ✓ Organizujeme prednášky a školenia z oblasti sociálnej, právnej a zdravotnej starostlivosti.
- ✓ Pripravujeme a organizujeme rekondičné pobyty v kúpeľných a rekreačných zariadeniach na Slovensku, ktoré sú zamerané na zdravotnú a sociálnu rehabilitáciu.
- ✓ Robíme dobrovoľnú poradenskú činnosť pred a po operácii, pre každého kto nás osloví prostredníctvom stomasestry alebo ILCO klubu.

Prečo sa stať členom ILCO klubu?

- ✓ Máte informácie z prvej ruky. Rady od samotného stomika, ktorý prešiel tým, čím práve prechádzate vy, sú na nezaplatenie.
- ✓ Môžete využívať rekondično – rehabilitačné pobyty spolu s rodinnými príslušníkmi (ak sa stanú dobrovoľnými členmi ILCO klubu), ktoré organizuje SLOVILCO.
- ✓ Môžete sa zúčastňovať na medzinárodných stretnutiach stomikov.
- ✓ Čím je väčšia členská základňa, tým dôveryhodnotnejším partnerom sme pre štátne inštitúcie. To znamená, že sa nám lepšie darí presadzovať práva stomikov na skvalitňovanie zdravotnej a sociálnej starostlivosti.
- ✓ Podieľame sa na skvalitňovaní stomických pomôcok, na ich vývoji a výrobe, vyjadrujeme sa k ich kvalite.

Najdôležitejšou úlohou združenia SLOVILCO i samotných klubov je pomáhať stomikom a neustále pracovať na zachovaní limitov a preplácaní všetkých kompenzačných pomôcok na ošetrovanie stómie zo strany zdravotných poisťovní na súčasnej úrovni. Len silné, jednotné a veľké združenie môže chrániť práva stomikov.

**Pridaj sa k nám a pomáhajme si navzájom. Nikto iný za nás bojovať nebude.
Treba si uvedomiť, že zavedením stómie sa život nekončí, ale že sme dostali ďalšiu šancu na život.
Preto neváhaj a prihlás sa do klubu čo najskôr.**

ILCO KLUBY SLOVILCO	
ILCO klub Banská Bystrica	**ILCO klub Bratislava**
Mgr. Nadežda Bieliková	Ing. Alena Blažejová
Mobil: +421 908 506 584	Mobil: +421 907 093 746
E-mail: nkollarova@gmail.com	E-mail: alena.blazejova@gmail.com
ILCO klub Galanta	**ILCO klub Ilava**
Milan Feješ	Anton Uríček
Mobil: +421 949 713 859	Mobil: +421 905 862 440
E-mail: milanfejes@centrum.sk	E-mail: tourko2@gmail.com
ILCO klub Košice	**ILCO klub Levice**
Rudolf Martinek	Ľubomír Polák
Mobil: +421 905 272 329	Mobil: +421 907 345 198
E-mail: martinekrudolf@gmail.com	E-mail: polak.levice@gmail.com
ILCO klub Martin	**ILCO klub Michalovce**
Štefan Staňo	Marianna Sobčákova
Mobil: +421 905 477 638	Mobil: +421 907 533 549
E-mail: sstano@ilcoklubstomikovmartin.sk	E-mail: mariannasobcakova@gmail.com
ILCO klub Nové Zámky	**ILCO klub Prievidza**
Eva Zuberová	Ing. Emil Očenáš
Mobil: +421 908 728 264	Mobil: +421 903 725 302
E-mail: zuberova.eva@gmail.com	E-mail: ilcoprievidza@gmail.sk
ILCO klub Prešov	**ILCO klub Považská Bystrica**
Alžbeta Jenčová	Ing. Mária Pecinová
Mobil: +421 949 818 286	Mobil: +421 903 561 118
E-mail: alzbeta.jencova60@gmail.com	E-mail: pecinova@post.sk
ILCO klub Smižany	**ILCO klub Trenčín**
Michal Bobko	Ján Vašíček
Mobil: +421 907 478 643	Mobil: +421 902 301 065
E-mail: pribina39@gmail.com	E-mail: jvasicek49@gmail.com
ILCO klub Topoľčany	**ILCO klub Žilina**
Anna Trenčanská	Peter Baláži
Mobil: +421 908 785 771	Mobil: +421 904 390 499
E-mail: annatrencanska123@gmail.com	E-mail: peterbalazi77@gmail.com
ILCO klub Trnava	
Alena Mikulíková	
Mobil: +421 918 813 930	
E-mail: alenamimisk@gmail.com	

SLOVILCO – Slovenské združenie stomikov ● Slovak ostomy association ● IČO: 30 842 522

Poštová adresa: Peter Baláži, J. Vojtaššáka 3146/9, 010 08 Žilina
☎ +421 904 390 499
✉ slovilco@slovilco.sk

CHARTA PRÁV STOMIKOV

KAŽDÝ STOMIK MÁ PRÁVO NA:

- predoperačné poradenstvo zo strany zdravotného personálu, aby si bol plne vedomý významu operácie a poznal základné skutočnosti o živote so stómiou a používaní stomických pomôcok
- dobre spravenú a umiestnenú stómiu s ohľadom na potreby pacienta
- kvalitnú a profesionálnu lekársku a ošetrovateľskú starostlivosť, ako i psychosociálnu podporu pred aj po operácii v nemocnici i v jeho komunite
- podporu a informovanosť rodiny, známych a priateľov, na potrebu zvýšeného porozumenia pri začlenení do rodiny (komunity) a nových podmienok, nevyhnutných pre dosiahnutie uspokojivého a prijateľného štandardu života so stómiou
- možnosť neobmedzeného výberu dostupných stomických pomôcok
- plné a nezaujaté informácie o všetkých relevantných stomických pomôckach a výrobkoch dostupných v jeho krajine
- informácie o jeho národnej organizácii stomikov, o službách a podpore, ktorú od nej môže dostať
- ochranu proti všetkým formám diskriminácie

SLOVILCO – SLOVENSKÉ ZDRUŽENIE STOMIKOV

SLOVAK OSTOMY ASSOCIATION

SLOVILCO - Slovenské združenie stomikov je dobrovoľné združenie s humanitným zameraním, ktorého cieľom je chrániť práva, presadzovať záujmy a pomáhať uspokojovať potreby zdravotne postihnutých občanov - stomikov.

„Urobme všetko preto, aby každý STOMIK na SLOVENSKU dostal to, čo mu patrí.“

MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.
Predseda Rady odborníkov SLOVILCO

VALNÉ ZROMAŽDENIE SLOVILCO

Dňa 12.4.2023 sa zvolil na valnom zhromaždení v poradí už 7. prezident SLOVILCO, pán Peter Baláži z ILCO klubu stomikov v Žiline. Je to stomik, ktorý má mnohoročné skúsenosti z práce so stomikmi ako aj v predsedníctve SLOVILCO.

Bolo mi potešením, že na stretnutie prišli aj dvaja prezidenti, ktorí boli pri začiatkoch vzniku združenia SLOVILCO. Prvá prezidentka pani Marta Szucsová z ILCO klubu stomikov Nové Zámky viedla SLOVILCO v rokoch 1991 -1992. Tretí prezident pán Ján Drha z ILCO klubu stomikov v Trenčíne, v rokoch 1994 -1995. Začiatky boli veľmi ťažké, hľadanie identity trvalo 4 roky. Obidvaja urobili kus práce v prospech stomikov. Zvlášť pani Martuška, ktorá svoje skúsenosti rozdáva i dnes. Janko Drha z Mníchovej Lehoty, ktorý bol 30 rokov stomikom sa v tomto roku dožil 70 rokov. S poľutovaním musím konštatovať, že dňa 27.9.2023 nás navždy opustil. Česť jeho pamiatke.

Spomínam i na ďalších prezidentov. Tretí prezident Antonín Konečný z ILCO klubu stomikov Bratislava bol spolu s MUDr. Prochotským zakladateľom 1. svojpomocného klubu stomikov v Bratislave dňa 17.3.1988. Ako prvý stomik sníval o lepšom živote stomikov, čo sa nakoniec aj uskutočnilo. Svoje šťastie neskôr našiel v Čechách, kde aj dodnes žije. Štvrtý prezident bol Štefan Pindroch v rokoch 1995 - 2000 s ILCO klubu stomikov v Martine. S manželkou Helenkou vypracoval nové stanovy SLOVILCO, bolo založených 16 ILCO klubov. Pracovalo sa na kvalitatívne vyššej úrovni, organizácia bola otvorená pre každého stomika. Ing. Pindroch povedal: „Stomikovi treba pomáhať a nie ho ľutovať." Piatym a najdlhšie slúžiacim prezidentom bol Ján Čačko z ILCO klubu stomikov Topoľčany v rokoch 2000 - 2019. Po roku 2000 dochádza k čiastočnej stagnácii v hnutí. Zanikanie ILCO klubov (13), nezáujem zdravotníkov o stomikov, menšia pomoc stomických firiem a štátnych inštitúcií. Ján Čačko bol 51 rokov stomikom a povedal: „Dá sa žiť i so stómiou a človek s týmto ochorením zažije okrem problémov i veselé príbehy. Nakoniec aj život so stómiou je krásny." Posledným šiestym prezidentom bol Pavol Huserka z ILCO klubu stomikov z Trenčína v rokoch 2019 -2023 v Covidovom období.

Aké sú aktuálne úlohy SLOVILCO? Jednoznačne treba udržať a skvalitniť existujúce vymoženosti, ktoré sme pre stomikov spoločným mnohoročným úsilím dosiahli. Je to možné ak sa na tom budú stále adekvátne podielať všetky zložky, ktoré prichádzajú do styku so stomikmi - predovšetkým zdravotníci, stomické firmy, štátne inštitúcie a aj samotní stomici.

„Urobme všetko preto, aby každý STOMIK na SLOVENSKU dostal to, čo mu patrí."

MUDr. J. Lúčan, PhD.

ILCO KLUB BRATISLAVA
REKONDIČNÝ POBYT V TRENČIANSKYCH TEPLICIACH

Bratislavský ILCO klub zorganizoval v dňoch 3. - 9. septembra 2023 pre svojich členov rekondičný pobyt v známom kúpeľnom mestečku Trenčianske Teplice. Zúčastnilo sa ho 24 členov a priateľov klubu.

Občas naše podujatia naruší nepriaznivé počasie, ale v nedeľu, kedy sme postupne prichádzali, nás Trenčianske Teplice privítali krásnym, slnečným počasím, ktoré nám vydržalo počas celého pobytu. Ubytovali sme sa v príjemnom hoteli Flóra. Tu sme mali samozrejme zabezpečené celodenné stravovanie, ale okrem toho aj relax v podobe úžasného wellness centra. Kedykoľvek počas dňa sme si mohli dopriať kúpanie v krásnom bazéne či pobyt v saune a fitness centre. Kto mal záujem, k dispozícii boli služby maséra, pedikérky, manikérky a kozmetičky. Veľmi sa nám to páčilo a viacerí sme to aj využili.

Počas dňa sme ale neboli len v hoteli, samozrejme, že sme chodili na prechádzky po Trenčianskych Tepliciach. Objavovali sme parky, jazierka, nevynechali sme ani známy Most slávy, kde sa počas medzinárodných filmových festivalov ART Film prechádzali známe filmové hviezdy z celého sveta. Zostala tu na nich spomienka v podobe tabuliek s ich menami, ktoré vlastnoručne na most pripevnili. Sophiu Loren ani Jiřího Bartošku sme tu už síce nestretli, ale most sa nám veľmi páčil. Pekne a príjemne bolo aj na pešej zóne, kde sa dalo posedieť pri dobrej kávičke, ale aj pri pohári vínka alebo dobrého piva. Fajnšmekri

si mohli vybrať zo širokej ponuky letných drinkov alebo chladivej zmrzliny.

Niektorí z nás, telesne zdatnejší, sa vybrali aj do širšieho okolia. Ocenili sme pekný park, jeho úpravy, lavičky, oddychové miesta, jazierko s rybami. Športovejšie založení, naši maniaci do chodenia pochodili aj okolité lesy, kde objavili rôzne kaplnky a dokonca aj domček na strome. Medveďa našťastie nikto nestretol, takže sa všetci vrátili do hotela zdraví a primerane vyhladovaní. Po dobrom obede sme sa často stretávali a porozprávali, ako sa na dobrých priateľov patrí. Prebrali sme osobné zážitky, príbehy zo života, skúsenosti, všetko okrem politiky, lebo sme si povedali, že sme si do Trenčianskych Teplíc prišli oddýchnuť.

V sobotu sme sa rozlúčili, vyobjímali a vybozkávali a spokojní sme sa s priateľmi aj s mestečkom rozlúčili. Možno nám bolo aj troška ľúto, že sa pobyt končí, ale už sa tešíme na to, ako si rekondičný pobyt užijeme nabudúce.

Milka Miháliková
ILCO klub Bratislava

GULÁŠ NA DEVÍNE

Niektoré stomické kluby na Slovensku organizujú v letnom období posedenie pri guláši. Je to dôvod na milé stretnutie, porozprávanie sa a výmenu skúseností. Tak sme sa aj my, v Bratislave, rozhodli, že sa k tejto tradícii vrátime a tiež si guláš párty urobíme.

Stretli sme sa pod hradom Devín v počte 43, čo nás veľmi potešilo. Pozvanie prijala aj tajomníčka SLOVILCO Naďka Bieliková, taktiež traja zástupcovia z klubu Nové Zámky, dvaja z Galanty, dvaja z Trenčína a svojou účasťou nás potešili aj tri dobrovoľníčky z aliancie "Nie rakovine".

Spolu sme sa presunuli k pamätníku, nazvanom „Brána slobody", venovaný pamiatke ľuďom, ktorí zomreli na hraniciach pri pokuse o útek z bývalého Československa za „Železnú oponu" a tiež ľuďom, ktorí boli násilne vyhnaní v rokoch 1945 – 1989 zo svojej vlasti. Privítali sme všetkých účastníkov a Anička

Pelikánová nám ponúkla na úvod symbolický drink. Jej vďačíme tiež za zorganizovanie tohto stretnutia.

Potom sme sa rozdelili na dve skupiny, pretože niektorí prejavili záujem vystúpiť na hrad a pozrieť si expozíciu. Žiaľ, veľký rad na vstupenky nás odradil a tak sme sa spoločne popre-

chádzali popri Dunaji, do ktorého sa tam vlieva rieka Morava, a prešli sme až po reštauráciu „U Srnčíka", kde sme si pochutnali na výbornom guláši a pagáčikoch z kuchyne devínskej pekárky. Ku gulášu sa hodí pivko, ten, kto ho nepije si objednal nealkoholický nápoj alebo kávičku. Bolo to príjemné stretnutie a určite si

ho na budúci rok zopakujeme zase na inom mieste v okolí Bratislavy.

Na záver, keď sme sa už pripravovali na odchod, pozvala Anička Pelikánová malú skupinu účastníkov k sebe na chatu na Devíne. Keďže to bolo v blízkosti, prijali sme pozvanie. Cesta k chate vedie do kopca, tak sme sa trochu zadýchali, ale o to príjemnejšie bolo posedenie. Anička nám ukázala svoju pivnicu a ponúkla nás bielym aj ružovým vínkom. K tomu nám dobre padli korbáčiky a slané drobnosti, ktoré nám priniesli naši hostia z Trenčína.

Alena Blažejová
ILCO klub Bratislava

VÝLET NA JUŽNÚ MORAVU

Zúčastnila som sa výletu do Valtíc a Ledníc v dňoch 3. a 4. októbra. Organizoval ho brniansky ILCO klub a dozvedela som sa, že toto je výročný, dvadsiaty spoločný výlet klubov Bratislava a Brno.

Z Bratislavy sme vlakom pricestovali do Břeclavi, kde nás čakal moravský autobus a naša slovenská 19-členná skupinka sa stala súčasťou 40-člennej skupiny výletníkov, ktorí sa tešili krásnemu počasiu, stretnutiu s priateľmi a nadchádzajúcim zážitkom. Na privítanie sme dostali za kalíšok likéru a moravské koláče a nastúpili do autobusu. Cieľom bol zámok vo Valticiach.

Valtice majú pekné námestie, ktoré v ten deň žiarilo v slnečných lúčoch. Prešli sme k reštaurácii Amálie, kde sme dostali chutný obed, ktorý po dlhej ceste dobre padol. Keďže sme ešte mali čas do prehliadky zámku, zašli sme si do kaviarne na kávičku a koláčik. Dezerty boli ozaj neskutočné, myslím tým výborné! A zmrzlina tiež. Ďalej sme pokračovali prehliadkou zámku. Výklad o histórii, ako aj nádherné siene, dobový nábytok, obrazy a všetko, boli impozantné, uchvacovalo nás, čo všetko sa zachovalo do dnešných čias. Lednicko-valtický areál, unikátny krajinný komplex s rozlohou 283 km^2, je od roku 1996 zapísaný na zozname svetového kultúrneho dedičstva UNESCO. A keďže Lichtenštajnovcov, najbohatší panovnícky rod v Európe, ktorým zámky patrili, pripravili Benešove dekréty z roku 1945 o časť majetku, vlastníkom oboch zámkov je štát.

Po skončení prehliadky sme sa autobusom vyviezli pod Kolonádu na Reistne, zdobenú postavami z antickej mytológie. Je to rodový pamätník Lichtejštajnovcov a zároveň krajinná pohľadová dominanta z 19. storočia. Kto chcel, mohol vyšliapať jej schody a pokochať sa výhľadom na všetky svetové strany. Na vinohradmi obklopené Valtice, Lednický park, Malé Karpaty a siluetu Mikulova, ako aj rakúsky Schattenberg.

Odtiaľto sme už pokračovali na miesto ubytovania, do penziónu Mlýn Sedlec. Čakali nás už s večerou, mäsko na šťave a zelenine bolo skvelé, ryža už menej. Ale sladká bodka, palacinka s džemom a šľahačkou bola fajn. Po večeri sme sa všetci stretli a rozprávali sa o tohtoročných rekondičných pobytoch, o tom, čo nás ešte tento rok čaká, ako aj o plánoch na budúci rok. Bude to celkom výzva, nájsť miesta, kde sme ešte spolu na Slovensku neboli, lebo naši priatelia už s nami videli veľa zámkov, hradov, vínnych centier, kostolov, galérií, národných parkov, atď., aj keď pre mňa by bolo zaujímavé vidieť všeličo z toho, čo oni už za tie roky spolu prešli. Počas večerného stretnutia nás Anička pohostila Demänovkou a moravskí priatelia ponúkli slané aj sladké štrúdle a trubičky. Dobrá nálada pri posedení by bola pokračovala aj ďalej, ale okolo jedenástej večer sme usúdili, že je čas ísť spať. Pred sebou sme mali rannú vychádzku.

Počasie o 7:30 ráno dávalo prísľub nádherného dňa a viacerí sme si ho vychutnali rannou hodinovou prechádzkou. Po raňajkách sme nasadli do autobusu a zamierili do Ledníc na prehliadku zámku. Zámok je úžasný, čo vám budem hovoriť, treba vidieť! V reštaurácii Stravovna sme

mali obed a na kávičku sme si zašli do zámockej cukrárne. Odtiaľ sme prešli do prístaviska a plavili sa po meandroch kanálu rieky Dyje až k minaretu. Počas polhodinovej plavby nám kapitán vtipne a zaujímavo rozprával o všeličom, čo súviselo so zaujímavosťami a históriou okolia. Kto chcel, mohol vyšliapať 302 schodov do minaretu a ísť naspäť peši k autobusu, ja vám však viem povedať len toľko, že návrat loďkou bol v slnečných lúčoch a za zvukov vody veľmi príjemný.

Pri autobuse sme sa už začali lúčiť. Doviezli sme sa do Břeclavi, tam sme sa už naozaj rozlúčili a pomaly sa presúvali na vlak do Bratislavy. Keďže vlaky zvyknú meškať, mali sme dosť času aj na kávičku a debaty. Počasie nám oba dni vyšlo skvelé, ako na objednávku. Výlet bol super, srdečne ďakujem organizátorom! Teším sa na vás nabudúce!

Andrea Stúpalová
ILCO klub Bratislava

ILCO KLUB LEVICE

Tretie stretnutie ILCO klubu Levice sa konalo 2. augusta 2023 v zasadačke Zväzu telesne postihnutých, v objekte Junior.

Predseda klubu p. Polák privítal prítomných a požiadal ich o minútu ticha, ako spomienku na zosnulého člena klubu p. Ernesta Szaba. Ospravedlnil obchodnú zástupkyňu firmy ConvaTec, ktorá sa z technických príčin nemohla stretnutia zúčastniť. Následne podal informácie

z Valného zhromaždenia a poslednej Rady združenia SLOVILCO a tiež oboznámil s hospodárením klubu. Následne odovzdal slovo prítomnej p. MUDr. Urblíkovej, ktorá mala krátku prednášku o zdraví. Nakoniec sa naplánovali rekondičné pobyty a divadelné predstavenie na jeseň.

KULTÚRNO – SPOLOČENSKÝ VEČER

V septembri sme sa rozhodli stráviť spoločenský večer. Stretli sme sa v reštaurácii Baran, kde pri občerstvení a spoločnej večeri bola chvíľa na rozprávanie o zážitkoch posledných dní. Priblížila sa deväťnásta hodina, čas kedy sa začínalo predstavenie, zabezpečené Mestským kultúrnym strediskom Levice, komédia Donalda Churchila - Zahráte mi manžela? Tento odľahčený žáner rozvíjal situáciu klasického ľúbostného trojuholníka manželskej nevery, ktorej cieľom bolo pobaviť a rozosmiať diváka. Pár, pristihnutý pri obojstrannej manželskej nevere, čelí pomste ohrnutej manželky. Akým spôsobom dokáže tejto pomste vzdorovať hlavná hrdinka hry a akú úlohu v tom zahrá maliar náhodne prítomný v byte, o tom s typickým anglickým humorom rozpráva táto hra. Výborný text, ako i vynikajúce herecké obsadenie zanechali v nás umelecký zážitok.

REKONDIČNÝ POBYT 2023

Rekondičný pobyt sme zorganizovali v Turčianskych Tepliciach v hoteli Vyšehrad, v dňoch 13. – 20. 08. 2023, ktorého sa zúčastnilo trinásť členov. Pobyt bol zameraný na upevnenie zdravia, oddych, voľnočasové a spoločenské aktivity. Denný program bol individuálny – podľa záujmu a schopností toho ktorého účastníka pobytu. Využívali sme masáže v hotelovom relax centre, vodné masáže a plávanie v bazénoch Aquaparku. Prechádzky kúpeľným parkom boli pastvou nielen pre oči, ale i balzamom pre dušu. Zdatnejší robili i dlhšie túry, do blízkej Dolnej Štubne, kde si pozreli Kostol sv. Anny, obnovené rodinné domy a kde tu zachované „staré pajty".

Večery nám spríjemňovala hudba v Rajskej záhrade, ktorá je súčasťou hotela, pri ktorej sme si mohli nielen zaspievať, ale i zatancovať. Počas celého týždňa nám prialo i počasie. Týždeň sme ukončili účasťou na Hornoturčianskych dožinkách s pestrým kultúrnym programom v podaní folklórnych súborov. Tento týždenný pobyt s nezabudnuteľnými zážitkami a spomienkami sme mohli uskutočniť aj vďaka finančnej podpory Mesta Levice, ktorému aj touto cestou veľmi pekne ďakujeme za poskytnutú dotáciu.

JESENNÉ STRETNUTIE

Vedenie klubu zorganizovalo 27. septembra 2023 jesenné stretnutie a relaxačno – rehabilitačný pobyt v Starom Tekove. Stretli sme sa v Bažantnici, s účasťou deväťnástych členov. Predseda klubu privítal prítomných a oboznámil ich s prejednávanými bodmi na Rade združenia SLOVILCO. Prítomný obchodný zástupca firmy Dansac p. Roman Krška nás informoval o pripravovaných nových produktoch pre stomikov v budúcom roku.

Po obede a občerstvení sme absolvovali pobyt v Soľnej jaskyni. Pekný jesenný slnečný deň nám po oddychu v soľnej jaskyni doprial

prechádzku ešte stále zelenou Bažantnicou, postáli sme pri najnovšom exponáte tohto areálu, soche maršála Malinovského a zaspomínali na jeho úlohu v tomto kraji počas druhej svetovej vojny. Slniečko ešte stále prihrievalo a náš pobyt zotrval až do podvečerných hodín.

Irena Boóczová
ILCO klub Levice

ILCO KLUB MARTIN PRI MORI

More nás stále láka svojou ozdravujúcou klímou, dovolenkovou atmosférou, letnou pohodou a romantikou. Pred mnohými z nás však stojí otázka: „Zvládnem to?"

V našom klube v Martine sme sa pred niekoľkými rokmi rozhodli skúsiť to a všetci sme to zvládli bez problémov. Organizáciu si vzal na starosť náš člen Milan Tomka. Vybrali sme sa do Chorvátska a odvtedy ho navštevujeme takmer pravidelne. Tento rok sme zavítali do mesta Vodice v severnej Dalmácii. Mesta, ktorému sa hovorí aj chorvátske Saint-Tropez. Od 1. do 10. septembra sme sa tešili zo slnečného počasia, teplého priezračného mora a pokojných pláži. Aj napriek tomu, že už bolo po hlavnej sezóne, mestečko ešte stále žilo. Konali sa rybárske slávnosti i prehliadka hudobných zoskupení, plavili sme sa loďou s preskleným dnom na neďaleké ostrovy, niektorí sa vybrali do prírodnej

rezervácie Kornati, iných zlákal neďaleký Šibenik. Ponúkalo sa nám veľa možností, každý si z nich mohol vyberať podľa seba.

Strávili sme príjemnú dovolenku, ktorá nás bude dlho hriať. Môžem ju odporúčať každému, komu to jeho zdravotný stav dovoľuje.

Ľudmila Kianičková, ILCO klub Martin

ILCO KLUB NOVÉ ZÁMKY

Členovia ILCO klubu Nové Zámky sa venovali kultúre a spoločným zážitkom na cestách.

Pozreli folklórne predstavenie „Milenka“, najnovšie dielo Slovenských rebelov o tom, že v každom zle je niečo dobré a v každom dobre, niečo zlé. Spolu však tvoria život. Krásny kultúrny zážitok o živote našich otcov a mám, bolo pohladením na duši.

Dostalo sa nám aj milého pozvania od ILCO klubu Bratislava na návštevu hradu Devín a posedenie pri guláši, kde sme si posilnili putá priateľstva. Tešíme sa na ďalšie spoločné akcie.

Eva Zuberová, ILCO klub Nové Zámky

ILCO KLUB SMIŽANY

23. 9. 2023 sme mali posedenie pri guľáši. Počasie sme mali ako vystrihnuté z katalógu. Zrána zamračené, potom trošku popršalo - urobili sme nad kotlíkom striešku a pokračovali vo varení a po obede sa vyčasilo a už bolo dobre.

Posedenie sme urobili na záhrade u nášho pána predsedu. Guľáš chutil znamenite, varil Pavol Dzimko, ženičky doniesli koláče, dačo aj na dobrú náladu. Čo sa zvýšilo, každý si zobral so sebou. No hlavné bolo to, že sme sa stretli, porozprávali, posťažovali sa na problémy, pochválili sa s malými radosťami, vnúčatami, zážitkami.

Novinka v starostlivosti o stomických pacientov

NovaLife TRE™

- Jednoduchá aplikácia
- Chráni pokožku v okolí stómie
- Inovatívna technológia TRE s tromi úrovňami ochrany
- Nazeracie okienko EasiView™ na jednoduchú kontrolu stómie
- Predlžuje čas nosenia
- Najlepšia pokožka je prirodzene zdravá pokožka
- Filter NovaLife pomáha minimalizovať nadúvanie vrecka
- Príjemný a vodoodpudivý materiál

Nový rad stomických pomôcok Dansac s unikátnou technológiou TRE pomáha udržiavať prirodzene zdravú pokožku v okolí stómie.
Jedna lepiaca plocha, tri úrovne ochrany.

dansac

www.zivotsostomiou.sk

Najlepšia koža je zdravá koža

Akým zdravotným problémom s pokožkou spoločne čelíme?

Peristomálne kožné komplikácie sú časté, napriek tomu ich frekvencia a **závažnosť nie sú často rozpoznané ani hlásené.**

Až

75 %

stomických pacientov má peristomálne kožné komplikácie (PKK).

Prečo je dôležité, aby všetky tri úrovne fungovali spoločne:

Rovnováha pH
Pomáha chrániť pokožku pred tráviacimi enzýmami tým, že udržuje správnu hladinu pH pokožky.

Absorpcia
Pomáha vstrebávať prebytočnú vlhkosť, čím zachováva prirodzenú rovnováhu pokožky bez toho, aby došlo k strate vnútornej alebo vonkajšej pevnosti.

Priľnavosť
Vyhotovenie poskytuje bezpečnú pružnú ochranu pokožky pred obsahom zo stómie a zároveň je šetrné k pokožke a ľahko odstrániteľné.

A ešte taký zážitok, dvaja z nás sa vybrali na Červený kláštor. Ako áno, ako nie, ocitli sme sa na raftoch. Na začiatku sme mali trochu strach, ale ako sa hovorí: „poručeno Pánu Bohu“, prežili sme to v zdraví. Určite odporúčam vyskúšať.

Mária Bobková, ILCO klub Smižany

ILCO KLUB TOPOĽČANY

Náš klub a naši stomici sa už od roku 2010 stretávajú v penzióne Jazmín na Duchonke. Cez leto pri guláši a v zime pri vianočnom stromčeku.

V auguste sme sa stretli pri guláši. Zúčastnili sa ho naši členovia ako aj hostia z Ilavy, Trenčína a prezident SLOVILCO, pán Baláži s manželkou. Na našom stretnutí sme zablahoželali jubilantom, ktorí oslávili krásne jubileá (70 a 80. rokov). Počasie bolo

ukážkové. Využili sme ho na prechádzku k vode, posedeli sme pri káve v tieni stromov a prebrali čo je nové. Už teraz sa tešíme na stretnutie pri vianočnom stromčeku.

Anna Trenčanská, ILCO klub Topoľčany

ILCO KLUB TRNAVA

21.6.2023 sme sa stretli na slávnostnej výročnej schôdzi k 30. výročiu založenia ILCO klubu. Predsedníčka klubu Alena Mikulíková privítala hostí aj členov. Ako hostia boli pozvaní prezident SLOVILCO – Peter Baláži a tajomníčka – Naďa Bieliková, ďalej zástupcovia firiem Coloplast a Dansac.

Odovzdali sme ocenenie zakladateľke klubu Janke Popovičovej. Od roku 1993 až doteraz boli štyria predsedovia. Poslednou štvrtou predsedníčkou bola Mária Lančaričová, ktorá bola vo funkcii 17 rokov. Oboznámila nás o vedení klubu od svojho nástupu až po súčasnosť. Týmto sa jej chceme poďakovať za dlhodobú a poctivú prácu v klube. V tomto roku bola zvolená za predsedníčku Alena Mikulíková, ktorej prajeme veľa úspechov. Tiež sa chceme poďakovať aj členom výboru, revíznej komisii a všetkým,

ktorí pridali pomocnú ruku. Ďakujeme za príspevky 2% z dane a nášmu sponzorovi MEDA lekáreň. Všetkým členom klubu prajeme veľa zdravia a spoločných stretnutí.

Alena Mikulíková, ILCO klub Trnava

ILCO KLUB ŽILINA

Dňa 29.7.2023 náš ILCO klub Žilina usporiadal na ihrisku v Tepličke nad Váhom športový deň. Prišli aj pozvaní hostia z ILCO klubov Martin, Ilava, Považská Bystrica, Trenčín.

Spoločne sme prežili krásny čas nielen pri vzájomných rozhovoroch, pri guláši a dobrotách, ale aj pri športových hrách. Súťažiaci v skupinách hrali petang, šípky, molky, vyberali cukríky čínskymi paličkami. Výhercovia

boli odmenení medovníkovými medailami. Odmeňoval prezident SLOVILCO pán Baláži v špeciálnom odeve pre túto príležitosť. Bol to veľmi pekný deň a tešíme sa o rok znova.

Darina Beráčová, ILCO klub Žilina

STOMICKÉ DNI NA DUCHONKE

29.9. – 1.10.2023 sa stretli zástupcovia stomikov zo Slovenska, Česka, Poľska a Maďarska na Duchonke, aby si vzájomne vymenili skúsenosti.

Program bol bohatý na prednášky i zábavu. Navštívili nás zamestnanci UPSVaR (úrad práce), aby nás informovali na aké príspevky máme nárok ako napríklad – kompenzačný príspevok na oblečenie, nárok na ZŤP preukaz, parkovací preukaz, oslobodenie od platenia za diaľničnú známku a podobne. Ďalšou prednáškou nás sprevádzala stomická sestra pani Michnová z onkologického oddelenia Topoľčianskej nemocnice, odpovedala aj na tie najcitlivejšie otázky.

O zdravej výžive a zelených potravinách nám prednášala Ing. Ľubica Hroncová, členka ILCO klubu Banská Bystrcia. O ťažkostiach života s Crohnovou chorobou nás informovala Ildikó Novotná. Navštívili nás aj zástupcovia firiem STOMIQ, COLOPLAST a DANSAC.

Naši kolegovia z Čiech, Poľska a Maďarska nás poinformovali o situácii stomikov v jednotlivých krajinách ako aj o novinkách, ktoré pripravujú.

STOMICKÉ DNI DUCHONKA

29.9. - 1.10. 2023

Vo voľnom čase sme mali možnosť si vymeniť skúsenosti, poprechádzať sa po okolí, užiť si blahodarný účinok krásnej prírody, zdatnejší išli na turistiku. O krásu dám sa postarali zamestnankyne firmy Mary Kay. Bohatú tombolu nám zabezpečili naši sponzori. Večer sme si posedeli, pospievali a zatancovali pri krásnej hudbe. Bolo nám spolu dobre, vznikli nové priateľstvá a boli posilnené tie staré.

Ďakujeme SLOVILCO a všetkým, ktorí sa zúčastnili na organizácii tohto krásneho podujatia. Každého stomika - spolubojovníka s láskou očakávame v našich ILCO kluboch.

Eva Zuberová, ILCO klub Nové Zámky

ČESKÉ ILCO – WORKSHOP PRE DOBROVOĽNÍKOV

České ILCO, z.s. pořádalo v Pardubicích v hotelu EURO ve dnech 13.-15.10.2023 workshop pro své dobrovolníky, který realizuje v rámci projektu „Ano, my můžeme." na období 2022-2023. Projekt financovaný z Malého grantového schématu programu Zdraví pod č. ZD-MGS3-028.

Po přivítání účastníků workshopu následovalo slavnostní vyhlášení ankety Moje stomická sestra roku 2023. Z 50 nominovaných stomických sester bylo vyhlášeno 10 s nejvíce získanými hlasy, Ty dostaly certifikát Moje stomická sestra roku a věcné ceny.

Po krátké přestávce a fotografování s oceněnými stomickými sestrami začal odbornější program workshopu. Anežka Dašková měla přednáško o podpoře pacienta v paliativní péči. Stává se, že veškerá dostupná léčba se mine účinkem a pak nastoupí paliativní péče, tak aby pacient důstojně mohl být ještě doma se svými blízkými. Paliativní péči můžeme chápat jako moderní a celosvětově se rychle rozvíjející typ péče, který nabízí umírajícím a jejich blízkým účinnou pomoc tam, kde prostředky běžných léčebných postupů, ale také síly nebo schopnosti nejbližšího okolí selhávají. V posledních letech se naléhavě objevuje potřeba pohlížet na paliativní péči jako na významné téma veřejného zdravotnictví a zdravotní politiky, protože i navzdory pozitivním změnám v posledním desetiletí se v některých případech umírajícím stále nedostává odpovídající péče.

Páteční večer se ukončil seznamovacím posezením v restauraci. Sobotní dopoledne začalo přednáškou stomické sestry Pavly Örhalmi o konceptu péče nejen o stomické pacienty ve FN Hradec Králové. Byl představen model kde jde hlavně o mezioborovou spolupráci jako sestry pečující o chronické rány, nutriční terapeuti, rehabilitační terapeuti, sociální pracovníci, psycholog (interventi) i sexuolog a další odborníci. Na tento podnět vznikla pracovní skupina sestrer z několika oddělení.

Další přednášku měla předsedkyně Českého ILCO Štěpánka Kovaříková, která se věnovala tématu jak budovat členskou základnu pacientské organizace. Je těžké získat pro práci v organizaci mladé lidi, jelikož v současné době je hodně dostupných a hlavně snadno dostupných informací na internetu. Po ohlédnutí zpět kdy vznik spolků stomiků měl velké opodstatnění, jelikož nebylo dostatek informací a podobně to bylo i výběrem spolehlivých stomických pomůcek. Stomici si vydobyli zlepšení podmínek i prostředků tak aby i se stomii zvládli se vrátit do společnost a i do zaměstnání. To vše se jim povedlo velmi dobře a současní stomii berou vše jako samozřejmost a možná jim nedocházejí souvislosti. Současná doba je pro ně dobou neomezených možností jak ke získávání informací co je zajímá, tak nejsou omezení cestováním a hodně mladých stomiků zvládá i své zaměstnání a nechtějí se nikde vázat. Chtělo by to zkusit získat mladé stomiky zajímavější aktivitou pro mladé, ale je otázkou jestli se nějací mladí zapojí s organizací aktivit pro mladé. Mezigenerační rozdíly byly vždy a budou a každá generace potřebuje čas na dozrávání. Tak doufáme, že dozrají včas.

Odpolední část přednášek zahájila paní Linda Korčáková o kognitivních funkcích a jejich tréningu. Kognitivní (poznávací) procesy můžeme charakterizovat jako děje, jejichž prostřednictvím člověk poznává svět i sám sebe.

Další přednáškou byly barevná typologie, kde nám paní Hana Fabíková vysvětlila jak pozvat typy lidí a jak s nimi komunikovat. Jde o osobnostní typologii, která popisuje základní vlastnosti, chování a povahové rysy a způsoby

rozhodování lidí. Pomáhá poznat sebe i druhé, a tím budovat lepší vztahy doma i v práci nebo komunikace dobrovolníka s novým stomikem při prvním osobním setkání.

Poslední den byl věnován tématu, jak zapojit dobrovolníky v jednotlivých regionech, kde nejsou a nebo hůře fungují spolky stomků. Filip Rejzek měl krátkou přednáško jak to funguje ve Středočeském kraji, kde je koordinátorem dobrovolníků. Přednáška byla zakončený diskuzí a předávaní zkušeností jak to funguje jinde. Pak následovala praktické části, kdy se dobrovolníci rozdělili do dvojic a dostaly za úkol se vcítit do role nového stomiky a dobrovolníka a vyzkoušeli si vzájemnou komunikaci a odpozorování jak komunikovat. Role si potom ve skupinkách vyměnili. Nad pracovními skupinkami dohlíželi koordinátoři dobrovolníků, kteří pak vyhodnotili zpětnou vazbu jak si skupiny vedly co udělali správně a čeho by se měli vyvarovat.. Jako hosté a aktivní účastníci se zapojili i tři členové SLOVICO ze Slovenska.

Bronislav Tučný, České ILCO

MEZINÁRODNÍ SETKÁNI STOMIKŮ V TATRÁCH

SLOVILCO – Slovenské združenie stomikov pozvalo zástupce Českého ILCO na Mezinárodní setkání stomiků do Vysokých Tater. Ubytování v hotelu Sorea Trigan u Nového Štrbského plesa bylo naprosto skvělé, s výhledem na Tatry. Sešli se stomici z Maďarska, Česka a Slovenska. Užili jsme si překrásné tatranské přírody, a diskutovali o tom, jaké podmínky mají stomici ve zmíněných zemích.

Mluvili jsme o tom, jak jsou vedené pacientské organizace stomiků. Na Slovensku je to podobné jako v Čechách, jen Slováci mají větší podporu lékařů, kteří účinně hájí jejich zájmy. Na Slovensku

je každý stomik vedený jako těžce zdravotně postižený, z čehož plynou určité výhody. To v Čechách není, čeští stomici jsou „pouze“ osoby se zdravotním postižením. Limity pomůcek jsou obdobné, pojišťovny hradí sáčky i příslušenství či doplňkové zdravotnické prostředky.

V Maďarsku pojišťovny proplácejí jen sáčky a podložky, a pro kolostomiky je limit sáčků nižší, jen 50 ks sáčků na měsíc. Příslušenství si hradí každý stomik sám. Největší rozdíl je ve vedení organizace stomiků. Prezidentem maďarského ILCO je 80-letý lékař, který ve spolupráci se sekretářkou ILCO spolupracuje se 30 spolky stomiků v Maďarsku. Tyto spolky vedou zdravotní sestry, které jsou za tuto činnost placeny státem. Slovo pacienta není už 10 let v tamních spolcích

vyslyšeno. Imre Magyarfalvi, který byl na slovenském setkání, z výše uvedených důvodu z celostátní organizace vystoupil a vede společně s dalšími 6 stomiky facebookovou skupinu. Každý den ve 20 hodin mají on-line poradnu, přednášku, a konzultace. Ve skupině je 3 100 lidi. Rádi by založili oficiální spolek, neboť zatím je jejich práce „partyzánská“, nikým nepodporovaná.

Na setkání jsem představila projekt „Ano, my můžeme“, ukázala propagační letáky, mluvila o projektech Českého ILCO, o spolupráci s Hlasem onkologických pacientů, mluvili jsme i o významu prevence. Během dne jsme diskutovali o životě se stomií, o psychické podpoře nových stomiků a důležitosti fyzických aktivit. Přítomní stomici opravdu aktivní byli, obešli jsme Štrbské pleso, vystoupili na Popradské pleso, navštívili vzpomínkový hřbitov, zdolali Solisko - vše pěšky. Bylo to velmi příjemné a přínosné setkání. Každý večer jsme se sešli a 4 hudebníci z naší party hráli a zpívali, většinou české trampské písničky.

Příští rok se bude akce opět opakovat. Neváhejte, přihlaste se.

Marie Ředinová, České ILCO

JESENNÝ REKONDIČNÝ POBYT SLOVILCO

Rekondičný pobyt pod záštitou SLOVILCO sa konal v termíne 14. - 18.10. 2023 vo Vysokých Tatrách pod vedením predsedu ILCO klubu Galanta - Milana Feješa v Hoteli Smokovec.

Pridali sa k nám členovia turistického združenie z Dorogu z Maďarska, ktorých do Tatier prilákal náš dlhoročný priateľ Imre Magyarfalvi. Krásna tatranská príroda nás očarila. Prechádzky a túry na čerstvom vzduchu nám dodali silu a energiu a napomohli získať naspäť telesné a duševné zdravie.

Navštívili sme tie najznámejšie miesta Vysokých Tatier ako Hrebienok, Rainerova chata, Vodopády Studeného Potoka, Bilíkovu chatu, Skalnaté pleso, Lomnický štít, Ždiar, Bachledovu dolinu, Chodník korunami stromov, Štrbské pleso, Solisko.

Po náročnom dni nás čakal hotelový wellness, kde sme si mohli oddýchnuť. Večer sme sa porozprávali pri počúvaní príjemnej hudby a poháriku dobrého vína. Rodili sa nové priateľstvá a posilnili sa tie staré. Už teraz sa tešíme na ďalšie spoločné stretnutia.

Eva Zuberová, ILCO klub Nové Zámky

JASOVSKÝ KLÁŠTOR, JASOVSKÁ JASKYŇA

Centrum pomoci Ligy proti rakovine v Martine pripravilo 19.09.2023 pre svojich návštevníkov jednodňový výlet na východné Slovensko do Jasova neďaleko Košíc.

Z Martina sme vyrazili skoro ráno, aby sme stihli naplniť pripravený program, ktorý začal prehliadkou Jasovského kláštora. Sprevádzal nás člen z rádu premonštrátov a podal nám veľmi zaujímavý výklad. Premonštrátsky kláštor v Jasove pochádza z 12. storočia. V 18. storočí bol prestavaný a vznikol veľkolepý neskorobarokový komplex, jedno z vrcholných diel baroka s prepracovaným dizajnom a maliarskou a sochárskou výzdobou. Komplex patrí medzi národné kultúrne pamiatky.

Po chutnom obede v neďalekej reštaurácii Camping sme sa presunuli k Jasovskej jaskyni, ktorá nás očarila svojou krásou. Je to úplne prvá jaskyňa, ktorá bola sprístupnená na Slovensku. Jasovská jaskyňa patrí nielen medzi najznámejšie v Národnom parku Slovenský kras, ale ukrýva aj tajuplné podzemie Jasovskej skaly. Vstup do podzemia je nad obcou Jasov. Jaskyňa je zapísaná do Zoznamu svetového dedičstva UNESCO. V podzemí dodnes dochádza k zaplaveniu najspodnejších priestorov jaskyne, vrátane prehliadkovej trasy. Prezimuje tu okolo 18 druhov netopierov. Vo „Veľkom dóme“ sme si spolu zaspievali pieseň „Na Kráľovej holi“ a vyslúžili sme si od sprievodkyne potlesk, pretože akustika tu bola neskutočná. Taktiež sme zažili, čo je to „čierno-čierna tma“, pretože na chvíľku nám sprievodkyňa vypla svetlá. Vzalo nám to dych. Na prehliadke jaskyne neboli všetci, pretože ich odradilo 352 schodov s výškovým prevýšením 30 m.

Aj napriek sychravému počasiu a dlhej ceste sme sa domov vrátili s množstvom pekných zážitkov.

Gabriela Sýkorová
Manažér Centra pomoci LPR Martin

ODBORNÉ PORADENSTVO PRE STOMIKOV

Onkoporadňa funguje **na bezplatnom čísle 0800 11 88 11.**

Každý pondelok - 10.00 – 14.00, poradňa pre stomikov
MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD., onkochirurg

Každý utorok - 15.00 – 17.00, poradňa pre urostomikov
Prof. MUDr. Ján Kliment, CSc., urológ

Veľká vďaka patrí vedeniu Ligy proti rakovine za umožnenie spustiť poradňu pre stomikov.

KÚPEĽNÁ LIEČBA

Kúpeľnú liečbu navrhuje a vypisuje pacientov lekár špecialista v danom odbore alebo všeobecný (obvodný) lekár na základe nálezu špecialistu.

Keď chcete požiadať o bezplatnú (úplne alebo čiastočne) kúpeľnú liečbu, môžete tak urobiť:

- pri chronických ochoreniach 1-krát ročne,
- pri jednorázovom probléme (napr. úraz alebo operácia) iba 1-krát t. j. máte nárok iba na 1 liečebný pobyt.

Informácie o indikáciách, ich zaradení v skupine a dĺžke liečebného pobytu hradeného z verejného zdravotného poistenia, ktorý môžete absolvovať kúpeľoch, nájdete v indikačnom zozname.

Kúpeľná liečba v skupine A – komplexná

Z verejného zdravotného poistenia, je hradená:

- zdravotná starostlivosť formou lekárskych úkonov a liečebných procedúr,
- štandardné ubytovanie v dvojposteľovej izbe s vlastným sociálnym zariadením,
- strava.

Kúpeľná liečba v skupine B – čiastočná

Z verejného zdravotného poistenia, je hradená len zdravotná starostlivosť. Ubytovanie a stravu si musíte zaplatiť sami.

Ku kúpeľnej liečbe potrebujete mať vyplnené tlačivo Návrh na kúpeľnú starostlivosť a k nemu lekár doloží podľa indikačného zoznamu diagnóz potrebné výsledky vyšetrení s uvedením ich dátumu (nesmú byť staršie ako 3 mesiace). Do tohto tlačiva je potrebné vyplniť

aj názov kúpeľov, v opačnom prípade vám kúpeľné zariadenie vyberie poisťovňa.

Takto vyplnené tlačivo spolu s prílohami treba zaslať alebo osobne doručiť do vašej zdravotnej poisťovne. Pamätajte na to, že návrh na kúpeľnú liečbu musí byť do zdravotnej poisťovne doručený najneskôr 6 týždňov pred uplynutím doby indikácie. Poisťovňa posúdi nárok na kúpeľnú liečbu spravidla do 30 dní a zašle vám vyrozumenie. Ak sú splnené všetky zákonné požiadavky, poisťovňa liečbu schvaľuje.

V prípade kúpeľnej liečby v skupine A vám poisťovňa zašle oznámenie o schválení úhrady kúpeľnej starostlivosti, v ktorom sa uvádza: názov kúpeľného zariadenia, schválený počet dní kúpeľnej liečby (21 alebo 28), posledný možný nástupný termín, prípadne počet hradených liečebných procedúr, zoznam dokumentov, ktoré sú potrebné pri nástupe do kúpeľov a podobne.

V prípade kúpeľnej liečby v skupine B spolu s oznámením o schválení liečby dostanete aj zoznam kúpeľných zariadení, z ktorého si vyberiete vy.

KÚPELE NA SLOVENSKU

Slovensko má veľké bohatstvo v podobe minerálnych vôd a termálnych prameňov. Kedysi sme mali až 120 kúpeľných miest, dnes je to niečo okolo 26. Medzi najznámejšie kúpele určite patria – Piešťany, Bardejov, Trenčianske Teplice, Turčianske Teplice, Sklené Teplice či Bojnice. Je veľkou škodou, že štát nevie využiť všetok

potenciál čo nám príroda ponúka a mnohé miesta sa stali iba miestom na „pranie peňazí" alebo ako výhodná investícia pre večných kšeftárov.

Okrem našich najväčších a najznámejších kúpeľov existujú na Slovensku kúpele aj v menších mestách či dedinách. Pozrime sa aspoň na niektoré z nich.

KÚPELE BRUSNO

História kúpeľov siaha až do roku 1818, kedy bola zaznamenaná prvá písomná zmienka o prameňoch. V roku 1834 začala stavba prvého kúpeľného domu. V roku 1884 sa stal majiteľom kúpeľov banskobystrický staviteľ a projektant Ľudovít Rosenauer. A práve počas jeho vlastníctva zažili kúpele svoju zlatú éru. Kúpele dostali aj pomenovanie „slovenské Karlove Vary" vďaka podobnému zloženiu vody. Tak isto sa v blízkosti kúpeľov nachádzali rašeliniská, ktoré chemickým zložením prevyšovali rešelinu Františkových Lázní.

Kúpele ležia v údolí Slovenského Rudohoria, na severných svahoch Vepra, v ústí doliny zvanej Peklo v nadmorskej výške 424 m.n.m. V kúpeľnom parku sa nachádza 7 minerálnych prameňov, využívajú sa 4 pramene. Voda z prameňa Ondrej sa expeduje do maloobchodu ako minerálna voda Brusnianka.

Kúpele sa špecializujú na liečbu:

- obehového ústrojenstva
- tráviaceho ústrojenstva
- onkologické choroby
- chorôb z poruchy látkovej výmeny a žliaz s vnútornou sekréciou
- choroby obličiek a močových ciest
- chorôb z povolania.

KÚPELE SLIAČ

Mesto Sliač sa nachádza v blízkosti Zvolena. Je známe nielen vďaka kúpeľom, ale aj letisku. Mesto je obklopené Slovenským rudohorím, Kremnickými a Štiavnickými vrchmi, takže tu nie je núdza o prírodu a pekné výhľady. Sliačske kúpele patria medzi štyri svetové miesta, kde vyviera prameň s vysokým obsahom oxidu uhličitého. Podobné zloženie vody nájdete len v Argentíne, Austrálii a Španielsku.

História kúpeľov má už vyše 770 rokov. Minerálne pramene majú teplotu 33,3 °C. Nachádza sa tu 5 liečivých prameňov. Kúpele ležia zasadené do nádherného kúpeľného parku s rozlohou 46 ha. Nájdete tu aj termálne kúpalisko, lesopark, anglický park, kaskádovité jazierka. V lete je k dispozícii aj bohaté kultúrne vyžitie v podobne rôznych divadelných predstavení, koncertov a podobne. Dominantou areálu je samotný Kúpeľný hotel Palace***, ktorý je národnou kultúrnou pamiatkou a je postavený v duchu funkcionalizmu. Kúpele sa nachádzajú v srdci Slovenska a tak ponúka príležitosti aj na zaujímavé výlety do okolia Banskej Bystrice, Zvolena či Banskej Štiavnice.

Kúpele sa špecializujú na liečbu:

- srdcovo-cievnych chorôb
- chorôb pohybového aparátu
- onkologických a gynekologických chôrob
- post-covidový syndróm.

KÚPELE ČERVENÝ KLÁŠTOR – SMERDŽONKA

Už na začiatku 14. storočia sa začali šíriť prvé chýry o liečivej vode Smerdžonka pod

Troma korunami. Ako prví ju vo svojej liečiteľskej praxi využívali kartuziánski a neskôr kamaldulskí mnísi z neďalekého kláštora. Najznámejším z nich bol „lietajúci“ mních Cyprián, ktorý okrem iného spravoval kláštornú lekáreň. Kúpele na Zamaguri v minulosti patrili medzi najvýznamnejšie kúpele celého Uhorska. Počas desaťročí od svojho vzniku prežili kúpele niekoľko vzostupov i pádov, pričom počas I. svetovej vojny boli zničené. Po II. svetovej vojne nastali opäť ťažké časy a žiaľ po niekoľkých rokoch kúpeľníctvo v Červenom Kláštore zaniklo.

V roku 2012 sa začala písať moderná história kúpeľníctva v Červenom Kláštore, kedy kúpele otvárajú svoje brány širokej verejnosti a začínajú liečiť všetky neinfekčné (neprenosné) kožné ochorenia.

V roku 2016 kúpele získali štatút klimatických kúpeľov. Aj vďaka čistému ovzdušiu Pienin sa rozšírila pôsobnosť kúpeľov a okrem liečenia kožných chorôb kúpele liečia už aj ďalšie indikácie, a to:

- netuberkulózne choroby dýchacích ciest
- duševné choroby
- pooperačné stavy štítnej žľazy
- choroby z povolania
- a poskytujú rekonvalescenciu po prekonaní onkologického ochorenia súvisiaceho s kožou alebo dýchacími cestami.

V roku 2020 kúpele získali povolenie aj na liečbu chorôb pohybového ústrojenstva a pečene a takisto pribudlo poskytovanie kúpeľnej liečby ambulantnou formou deťom s chorobami kože, dýchacích ciest, pečene a pohybového ústrojenstva.

Okolie Pieninského národného parku, rieka Dunajec so svojimi pltníkmi a blízkosť susedného Poľska vám zaručí bohaté zážitky v lone nádhernej prírody.

KOUČING NIE JE ZÁZRAK – ALE PRINÁŠA ZÁZRAKY

Písal sa rok 2021, keď som sa rozhodla osloviť koučku. Bolo to vo februári a nebol to bežný február. Tie klasické predsavzatia, ktoré so sebou nový rok prináša, vo mne vyhasli o niečo skôr. Lockdown bežal v plnom prúde a každé ráno som namiesto počasia pozerala, koľko nových prípadov nákazy koronavírusom pribudlo. Cez strešné okno sa do mojej izby predierali slnečné lúče, ktoré do nej vnášali aspoň kúsok jasnosti. To mi chýbalo – mať jasno vo veciach, v ktorých som práve žila. Všetky moje dni boli také jednoliate, že dnes si už niektoré momenty nepamätám. Presne vtedy ma dobehlo všetko, čo som dlhé mesiace potláčala a nazývala to pozitívnym prístupom k životu. Po niekoľkých týždňoch, ktoré som preplakala a striedala dni prejedania sa a držania hladoviek, som si uvedomila, že toto nie je „zimná depka“, ako to zvykneme volať. Viete, keď je vonku mizerné počasie, lockdown a celé dni trávite v posteli. Presne tak som to mala ja. Teda, až na momenty, keď som si išla zobrať pred dvere donášku jedla, ktoré som v jednej minúte zjedla a v tej ďalšej stála nad toaletou. Takto som si žila.

Týmto sa vraciam k úplne prvej vete – písal sa rok 2021, keď som sa rozhodla osloviť koučku. Žila som nešťastný život, vyhorela som a nenávidela som takmer každú bunku svojho tela. Keď mi začali liezť na nervy všetky citáty,

ktorými sa ma Instagram snažil povzbudiť, rozhodla som sa, že by som možno konečne mala poprosiť o pomoc. A tak som poprosila. Vtedy som nevedela, že moja koučka neskočí do vody, v ktorej som sa tak trochu topila, aby ma zachránila. Práve naopak – ona ma nechala, aby som sa naučila vo svojich vlastných problémoch plávať sama. Vďaka tomu dnes jem s chuťou a už mi ani tak nevadí celulitída na stehnách. Neľúbim sa stále rovnako a nie vždy sa smejem. Niekedy plačem ako malé dieťa, ktorému mama nekúpila lízanku. A niekedy spravím takú scénu, že odo mňa chcú ujsť aj dve malé morčatá, ktoré už nejaký ten mesiac živím. No podstatné je, že namiesto prežívania skutočne žijem. Rozdiel je tiež v tom, že som po rokoch, počas ktorých som sa stavala do roly obete, prevzala zodpovednosť za svoj život a všetko, čo sa mi v ňom deje. Koučing nás učí, že ľudia si skutočne môžu zvoliť, kam bude smerovať ich život. Aj napriek tomu, že často nemôžeme zmeniť fyzický stav vecí, ktoré sa nám dejú, faktom je, že môžeme zmeniť spôsob, akým sa na ne pozeráme.

Od môjho prvého sedenia s koučkou prešli viac ako dva roky. Dnes som certifikovaná koučka aj ja. No nie som motivačný speaker, guru alebo šarlatán – ako to niektorí zvyknú nazývať. Zároveň však nie som ani terapeut alebo psychológ. Totižto, koučing je samostatná disciplína, ktorá ma svoje pravidlá a nástroje. Koučing je v prvom rade partnerstvo – nadriadeného či podriadeného tu nehľadajte. Ide o špecifický rozhovor, keď kouč vníma, počúva koučovaného a kladie mu otázky, ktoré ho majú doviesť k uvedomeniu v téme, s ktorou sám prichádza. Ideálne by si mal koučovaný uvedomiť, čo je pre neho v danej situácii dôležité, ako bude ďalej konať a prípadne, čo mu v danej situácii pomôže. Základy koučingu a nástroje, ktoré sa v ňom využívajú, vychádzajú najmä z pozitívnej psychológie, neurológie, filozofie a rôznych iných smerov skúmajúcich ľudské správanie, pričom sa predpokladá, že klient je kompetentný a schopný plne zobrať zodpovednosť za rôzne oblasti svojho života. Ako koučka preto nerozdávam rady a ani návody na lepší život. Som vaša partnerka a správnymi technikami vám pomáham vidieť možnosti, uvedomovať si svoje predpoklady, hodnoty a robiť vedomé rozhodnutia. V koučovaní totiž predpokladáme, že odpovede na vaše otázky, dilemy či neistoty sú vo vás – ja vám v procese koučingu pomáham nájsť ich. Koučovaný môže byť každý, kto je ochotný prijať zodpovednosť za svoj život a rozhodnutia a prestať sa vnímať ako obeť.

V procese sa neponáram do vašich hlbokých zranení. Zaujíma ma, kde ste teraz, ako to chcete mať a venujem sa tomu, čo ideme spraviť pre to, aby ste svoj žiadaný stav dosiahli. A hoci to znie jednoducho – koučing nie je zázrak. Neexistuje nič zázračné, čo by vás vyliečilo z vnútorných trápení. Je to proces, ktorý si vyžaduje disciplínu. Faktom však zostáva, že keď poprosíte o pomoc, už na svoje vnútorné trápenia či dilemy nie ste sami. A to je oslobodzujúce.

Lucia Jesenská

AKO PREDÍSŤ PODTEKANIU POD STOMICKÚ POMÔCKU?

Riešením je jednodielny konvexný stomický systém Soft Convex

Drží na vlhkej[2] aj na suchej koži

Soft Convex

Jednodielny konvexný stomický systém:

- adhezívna hmota podložky je mäkká a konvexná;
- podložka sa dokáže vhodne prispôsobiť kontúram tela a zafixovať pomôcku na tele;
- majú šetrnú a bezproblémovú priľnavosť k pokožke;[1]
- vrecká sú určené na stómiu na úrovni alebo pod úrovňou pokožky, alebo v prípade, keď rovná podložka podteká.

convatec
— forever caring —

Zákaznícke centrum Convatec, Unomedical, s. r. o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra
www.convatec.sk

Kódy produktov nájdete na tomto odkaze

@convatecslovensko

Pre viac informácií nás kontaktujte na bezplatnom čísle **zákazníckeho centra 0800 800 111.**

Soft Convex sú produkty vyrábané spoločnosťou Eurotec BV, Schotsbossenstraat 8, 4705 AG Roosendaal, Holandsko

© 2023 Convatec.
AP-63576-SVK

Referencie: 1. Správa o biologickom hodnotení, jednodielne mäkké konvexné stomické produkty. Údaje k dispozícii. EuroTec B.V 2. Certifikát analýzy ION M0015037, dátum skúšky 14.02.2017. Údaje k dispozícii, EuroTec B.V

Predstavujeme nové elastické pásky Brava®

Coloplast

Od 1. januára 2024

Pre ešte väčší pocit bezpečia

Polkruh - pre preliepanie oblých okrajov stomickej pomôcky
kód: F0237A

NOVINKA

Belt - s uškom pre väčšiu podporu
kód: F5860A

Pásik - pre všetky pomôcky so štvorcovou lepiacou plochou
kód: F0238A

NOVINKA

XL - s rozšírenou lepiacou plochou
kód: F93415

PM-29237

Chcete si vyskúšať nové elastické pásky Brava?

Pre zaslanie vzorky volajte bezplatne zákaznícku linku!

0800 159 159
Bezplatná infolinka